

BIEN VIEILLIR.

CHEZ VOUS ! 

ATELIER DE PREVENTION SANTE

BOUGER MÉMORISER

STIMULEZ VOTRE MEMOIRE VIA L'ACTIVITE PHYSIQUE !



Stimulez votre mémoire grâce à des exercices physiques ciblés



Apprenez à mieux vous relaxer, vous concentrer et mémoriser grâce à des techniques issues de la sophrologie



Bénéficiez de l'accompagnement de professionnels de l'activité physique adaptée et d'une sophrologue diplômée



Atelier accessible à tous, quel que soit votre niveau ou votre condition physique



Partagez un moment convivial et rencontrez des personnes de votre secteur



7 séances de 1h30 à 2h :

22, 29 septembre ; 06, 13 octobre ; 03, 10 & 17 novembre 2026

GRATUIT

INSCRIPTION



Mairie de Gisy-les-Nobles au 03.86.67.01.87 ou
Mutualité Française Bourgogne—Franche-Comté
Charlotte CAMUS – Chargée de projets prévention santé

☎ : 07.86.46.37.88

✉ : charlotte.camus@bfc.mutualite.fr

Partenaires



Communauté de Communes
YONNE NORD



22

Septembre 2026

De 9h30 à 11h30

**Salle des fêtes
Fossé du midi**

89140 GISY-LES-NOBLES